



11月22日のいい夫婦の日に先駆けて発表！
ゆとりをうみ出す時産アイデアを集める「家事ハック大賞 2024」受賞アイデア決定
グランプリは時短&節約&後かたづけラクの同時調理技
～小学生のひと言がきっかけのアイデアやお子さんがある家庭でのあるあるを解消するアイデアも～

時短「時間の短縮」ではなく時産「時間を産む」へ発想を変え、人々が「ゆとりある生活」を送ることを応援するゆとりうむプロジェクトは、2024年8月26日（月）から9月30日（月）まで「家事ハック大賞 2024*」を実施しました。応募された多数のアイデアの中から、家事ハック大賞のグランプリ、準グランプリ（炊事・洗濯・掃除・名前のない家事部門）、冷凍貯金賞、後かたづけラクラク賞、ゆとりすた賞の受賞アイデアを決定しました。



今年で3回目の開催となる家事ハック大賞では、InstagramとX（旧Twitter）で合わせて300件近く投稿され、バラエティに富んだアイデアが集まりました。

ゆとりうむプロジェクト理事長で立命館大学産業社会学部教授の筒井淳也氏や、ゆとりうむプロジェクト理事で料理研究家・ラク家事アドバイザー・食品ロス削減アドバイザーの島本美由紀氏をはじめ、ゆとりうむプロジェクトの理事参加の元、厳正なる審査が行われました。今回は、家にあるものを使った工夫で調理時間を短縮、光熱費を節約、後かたづけをラクにできる家事ハックがグランプリを受賞しました。その他の受賞者は以下となり、ゆとりうむプロジェクト参画企業の製品を中心とした賞品が贈呈されます。

* 家事ハック大賞とは：忙しい毎日の家事をもっと楽しく、生活にゆとりをうみ出すアイデアを「家事ハック」と名付け、皆さまから家事ハックを募集するアワードです。「家事ハック大賞」は、自分や自分の家庭ならではの家事に関するアイデアをシェアして時産に繋げることを目的としています。

■ 家事ハック大賞 2024：https://yutorium.jp/kaji-hack_2024/

■ 結果発表ページ：<https://yutorium.jp/idea/40/>

■ 提供素材一覧：

https://drive.google.com/drive/folders/1vKRmYnmZ2H_-ZfI_2Mzx7YSELfIZ3DVI

家事ハック大賞発表！

<一般部門：グランプリ>

■ 家事ハック大賞グランプリ&後かたづけラクラク賞 『せいと鍋の二段調理』 てちち (@777techichi777) さん

<一般部門：受賞者>

■ 準グランプリ（炊事） 『ハムカップ』 ぱっち 🌻 🍷 🍷 ブラックマ公式アンバサダー (@patti_sidejob) さん

■ 準グランプリ（掃除） 『カトラリーボトル』 くますけ kitchen 🍷 🍷 (@ai036925) さん

■ 準グランプリ（洗濯） 『タオルで脱水サポート』 ゆー (@8522yu) さん

■ 準グランプリ（名前のない家事） 『パンクリップ活用術』 みさキャン (@misa__camp) さん

■ 冷凍貯金賞 『薬味の冷凍貯金』 富田 ユキ子 (@itigodaifuku4417) さん

■ ゆとりすた賞 『ゴミ受けネットで台所掃除』 ぴすけ (@irijebonakoma) さん



<一般部門>

■家事ハック大賞グランプリ&後かたづけラクラク賞：『せいろと鍋の二段調理』

てちち (@777techichi777) さん

時短調理&光熱費節約&後かたづけラクの3拍子！1つのコンロで2品同時調理

<https://x.com/777techichi777/status/1839436887918043552>



受賞のポイント

- ・同時調理によって時短と光熱費の節約ができる
- ・せいろにクックパー®クッキングシートを敷くことで、せいろが汚れず洗い物がラクになる

<手順>

- ①鍋に味噌汁の具材、せいろにクックパー®クッキングシートを敷いて、野菜を入れる
- ②鍋にせいろをのせて調理する

受賞アイデア再現動画：<https://youtu.be/UPMXU14Yldc>

提供素材：

<https://drive.google.com/drive/folders/1d6gPKjPKhyn72RfsjsIrxtCvluYUajLD>

■準グランプリ（炊事）：『ハムカップ』

ぱっち 🍱 🌞 📺 ブラックマ公式アンバサダー (@patti_sidejob) さん

小学5年生の娘さんのひと言がママのヒントに！

https://x.com/patti_sidejob/status/1839870144698278113



受賞のポイント

- ・おかずカップの代わりにハムで仕切りをつくることで、洗い物やゴミを減らすことができる

<手順>

- ①お弁当の中にハムを敷いて成形する
- ②ハムカップの中にお弁当の具材を入れる

提供素材：

<https://drive.google.com/drive/folders/1z5UPGtqVm5uiwFJibP1HDnzyrRfmOUSn>

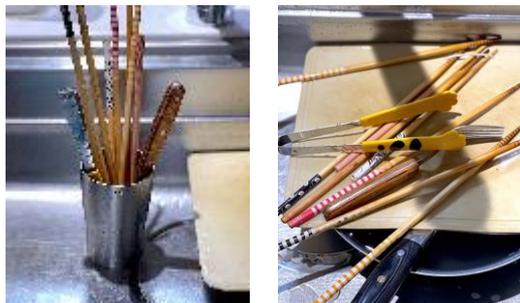


■ 準グランプリ（掃除）：『カトラリーボトル』

くますけ kitchen & cafe (@ai036925) さん

タンブラーに入れておだけ！ 集める手間も汚れを落とす手間も W 解消

https://www.instagram.com/p/DAIpPk_SyOy/



受賞のポイント

- ・シンクに散乱したキッチンツールやカトラリーを集める手間を解消できる
- ・家族で実践することで、洗い物を担う人の負担を軽減できる
- ・キッチンツールやカトラリーの汚れが落ちやすくなる

<手順>

- ①使わなくなったタンブラーに熱湯と少量の食器用洗剤をいれてシンクの隅に置く
- ②使用後のキッチンツールやカトラリーを入れる

受賞アイデア再現動画：<https://youtu.be/YQZZrTx7Yrc>

提供素材：

<https://drive.google.com/drive/folders/1FdIYbYIH2Agz3CRsBQsz9UbtvLJU5L4N>

■ 準グランプリ（洗濯）：『タオルで脱水サポート』

ゆー (@8522yu) さん

お子さんがいる家庭のあるある「明日持って行く！」を解決する強い味方

<https://www.instagram.com/p/DAIot-3SihV/>



受賞のポイント

- ・お子さんがいる家庭で起こりがちな「明日までに洗濯して乾かさなくちゃ！」を解決できる
- ・洗濯物を乾かす時間を大幅に短縮できる

<手順>

- ①濡れた衣類を乾いたタオルで巻いて洗濯ネットに入れる
- ②洗濯機で2回脱水をかける

受賞アイデア再現動画：<https://youtu.be/A1sIDYZStP4>

提供素材：

https://drive.google.com/drive/folders/1J0NV8W-jxr-em_e40ArZDI76aoORx-LX



■ 準グランプリ（名前のない家事）：『パンクリップ活用術』

みさキャン (@misa__camp) さん

工夫次第で使い道は無限大？捨てる前にもうひと仕事

<https://www.instagram.com/p/DAMnnp3TZS0/>



受賞のポイント

- ・見失いがちなテープの切れ目を探す手間を解消できる
- ・不要になったものに新たな用途を見つけ、再活用することができる

<手順>

- ①テープの切れ目にバッグ・クローザーを張り付ける

受賞アイデア再現動画：<https://youtu.be/naHTadztPBU>

提供素材：

https://drive.google.com/drive/folders/17qI-R-gGpuGsVo6sM_q6uK-VaerRGp6j

■ 冷凍貯金賞：『薬味の冷凍貯金』

富田 ユキ子 (@itigodaifuku4417) さん

まとめて作って「冷凍貯金」しておけば、ほしい時にサッと使えて便利！

<https://www.instagram.com/p/DANPjwiSj9c/>



受賞のポイント

- ・毎回の使用が少量である薬味をまとめて冷凍保存しておくことで用意する手間が省ける
- ・余りがちな薬味も冷凍保存しておくことでフードロスを防ぐことができる

<手順>

- ①刻んだ小ねぎと大根おろしを用意する
- ②輪切りにしたすだちの上に大根おろしと小ねぎをのせる
- ③サララップ®で包んでジップロック®フリーザーバッグに入れて冷凍する
- ④薬味がほしい時に冷凍室から取り出して自然解凍した後、お皿に入れる

受賞アイデア再現動画：<https://youtu.be/AYDkFVhiVww>

提供素材：

<https://drive.google.com/drive/folders/1Z9zQVa7ZJLwZnY1fpAIY3HrVbgDujDRz>



■ ゆとりすた賞* : 『ゴミ受けネットで台所掃除』

ぴすけ (@irijebonakoma) さん

本命用途の前にも一役！ 汚れるものだからこそ掃除にも活用

<https://x.com/irijebonakoma/status/1836044813755646021?s=46>



受賞のポイント

- ・簡単なので家族みんなで実践しやすい
- ・毎日の家事導線の中に取り入れることができる

<手順>

- ①新しいゴミ受けネットを準備する
- ②食器用洗剤をつけてシンクを掃除する
- ③排水溝にセットする

* ゆとりすたとは： ゆとりうむプロジェクトと共に、共働き家庭の毎日にゆとりをうみ出すことを目的として発足したコミュニティ。共働き世帯のゆとりすた約 30 名で「実際に自分で行うか」「ママ友にすすめるか」という視点でディスカッションを行い、ゆとりすた賞を決定しました。

<企業部門>

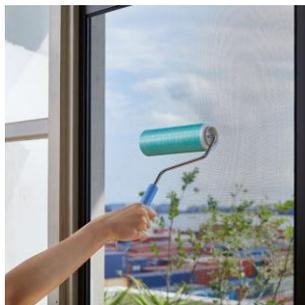
生活者が対象の「一般部門」とは別に、自社製品を活用した生活をもっと便利にする使い方や、意外と知られていない使い方など、“みんなに知らせたい自社製品の家事ハック”を企業の「なかのひと」が応募する部門

■ 網戸掃除もココロで！ ココロ フローリングクリーナーみどり 株式会社ニトムズ

「ココロ フローリングクリーナーみどり」を活用した網戸のお掃除ハック！

粘着 + 静電気のでしっかりゴミを捕捉するから、網戸を外す手間なし！

<https://x.com/nitomsjapan/status/1835906565536444678>





立命館大学家族社会学専門 ゆとりうむプロジェクト理事長 筒井淳也氏コメント



グランプリを受賞した家事ハックは、時間と光熱費の節約を狙ったすばらしいアイデアでした。生活のゆとりは、大きな発明でもたらされることもありますが、たいていはちょっとした工夫の積み重ねの結果です。共働きが増えてますます家庭の時間に余裕がなくなってきました。今回の一連の受賞アイデアが、効率の良い分担と同時に、全体の家事の量を減らし、ゆとりを生み出すヒントになれば幸いです。

ゆとりうむプロジェクト理事長 筒井淳也

立命館大学 産業社会学部 教授。家族社会学・計量社会学。
「内閣府 第4次少子化社会対策大綱策定のための検討会委員」「内閣府 コロナ下の女性への影響と課題に関する研究会委員」「京都市男女共同参画審議会会長」などを歴任。

料理研究家・ラク家事アドバイザー ゆとりうむ理事 島本美由紀氏コメント



グランプリを受賞した家事ハックは、近年大人気のせいろ蒸しを使った同時調理のアイデア。食事作りは毎日のことだから調理の手間を少しでも減らしたい！光熱費も節約したい！後片付けもラクにしたい！そんな時代を反映した悩みを解決できるものでした。今年も日々の暮らしの中で、「もう少しだけラクにできないかな」といった悩みを解決する楽しいアイデアがたくさん集まりました。今日からすぐにできるものばかりなので、気になるアイデアがあればぜひ暮らしに取り入れてみてください。

ゆとりうむプロジェクト理事 島本美由紀氏

料理研究家・ラク家事アドバイザー・冷蔵庫収納 & 食品保存アドバイザー・食品ロス削減アドバイザー。旅先で得たさまざまな感覚を料理や家事のアイデアに活かし、手軽に作れるおいしい料理レシピを考案。家事全般のラク（楽しくカンタン）を追求する「ラク家事アドバイザー」、エコの観点から食品保存や冷蔵庫収納を提案する「食品ロス削減アドバイザー」「冷蔵庫収納 & 食品保存アドバイザー」としても活動中。テレビや雑誌、講演会を中心に多方面で活躍し、著書は80冊を超える。

実施概要

【応募期間（一般部門、企業部門 共通）】

2024年8月26日(月)12:00～9月30日(月)23:59

【応募方法（一般部門、企業部門 共通）】

- STEP① ゆとりうむ公式 Instagram (@yutorium_official)
または家事ハック大賞公式 X (@yutoriumPJ) をフォロー
- STEP② あなたの家事ハックを撮影
- STEP③ STEP①でフォローした SNS で「#家事ハック大賞」を付けて投稿



【家事ハック大賞（一般部門） 選考条件】

<家事ハック大賞 グランプリ>

- ①家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ②「ゆとりうむ3か条」のいずれかを満たしたアイデアであること
 - 総量：減らそう、家事の総量を
 - 分担：増やそう、家事の担い手を
 - 技術：活用しよう、テクノロジーを

<家事ハック大賞 準グランプリ（炊事・洗濯・掃除・名前のない家事部門）>

- ①家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ②「ゆとりうむ3か条」のいずれかを満たしたアイデアであること



- 総量：減らそう、家事の総量を
- 分担：増やそう、家事の担い手を
- 技術：活用しよう、テクノロジーを

<冷凍貯金賞(旭化成ホームプロダクツ株式会社×西川先生)>

- ①サララップ®、ジップロック®フリーザーバッグ、ジップロック®コンテナのいずれか 1 つを使用して、食品の冷凍保存に活用すること
- ②食材の冷凍ストックを活用することで、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうみ出すような家事ハックであること

<後かたづけラクラク賞(旭化成ホームプロダクツ株式会社特別賞×島本先生)>

- ①クックパー®フライパン用ホイル、クックパー®クッキングシートのいずれか 1 つを使用して調理すること
- ②忙しい毎日の料理の後かたづけをラクにできる家事ハックであること

<ゆとりすた賞>

- ①家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ②誰もが簡単にチャレンジしやすいアイデアであること

【家事ハック大賞 一般部門賞品】

<家事ハック大賞 グランプリ> 1名

- ・パナソニック NF-PC400-K 電気圧力鍋×1
- ・レコルト コードレス カプセルカッターボンヌ×1
- ・レコルト コードレス ウェット&ドライクリーナー×1
- ・サララップ® (30cm×50m) ×1
- ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18 枚入) ×1
- ・クックパー®フライパン用ホイル (25cm×7m) ×1
- ・クックパー®クッキングシート (30cm×5m) ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×2
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

※賞品は予告なく変更となる場合がございます



<家事ハック大賞 準グランプリ(炊事部門・洗濯部門・掃除部門・名前のない家事部門)> 4名

- ・サララップ® (30cm×50m) ×1
- ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18 枚入) ×1
- ・クックパー®フライパン用ホイル (25cm×7m) ×1
- ・クックパー®クッキングシート (30cm×5m) ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×2
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

<冷凍貯金賞(審査員：旭化成ホームプロダクツ株式会社×西川先生)> 1名

- ・サララップ® (30cm×50m) ×12
- ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18 枚入) ×12
- ・クックパー®フライパン用ホイル (25cm×7m) ×1
- ・クックパー®クッキングシート (30cm×5m) ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×1
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

<後かたづけラクラク賞(審査員：旭化成ホームプロダクツ株式会社×島本先生)> 1名

- ・クックパー®フライパン用ホイル (25cm×7m) ×12
- ・クックパー®クッキングシート (30cm×5m) ×12
- ・サララップ® (30cm×50m) ×1
- ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18 枚入) ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×1



- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

< ゆとりすた賞 > 1 名

- ・サララップ® (30cm×50m) ×1
- ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18 枚入) ×1
- ・クックパー®フライパン用ホイル (25cm×7m) ×1
- ・クックパー®クッキングシート (30cm×5m) ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×2
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

【家事ハック大賞 企業部門応募条件】

- ①家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ②自社商品を活用したアイデア、
または自社商品と関連するようなアイデアであること
- ③「ゆとりうむ 3 か条」のいずれかを満たしたアイデアであること
 - 総量：減らそう、家事の総量を
 - 分担：増やそう、家事の担い手を
 - 技術：活用しよう、テクノロジーを

【家事ハック大賞 企業部門応募特典】

- ・賛同パートナーとして「ゆとりうむプロジェクト」サイトへ 1 年間ロゴを掲載いたします
- ・「家事ハック大賞 2024」の結果発表に関するサイトコンテンツやリリースに掲載させていただく可能性があります

【家事ハック大賞 審査員※一部】



ゆとりうむプロジェクト理事長
筒井 淳也

立命館大学産業社会学部教授
一橋大学大学院社会学研究科
博士後期課程博士 (社会学)



ゆとりうむプロジェクト理事
島本 美由紀

料理研究家
ラク家事アドバイザー



時産で暮らしにゆとりを！「ゆとりうむプロジェクト」について

■ ゆとりうむプロジェクトとは

ゆとりうむプロジェクトは「時産※」というポジティブな価値観を提唱し、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的に活動しています。

理事長の立命館大学 産業社会学部教授 社会学者の筒井淳也氏をはじめ、理事である各分野の専門家や複数の企業、団体が参画し、各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」をうむノウハウや情報を提供しています。

※時産：「家事の時短(タスクの省略・手抜き)」という概念を変えて、時短によって時間をうみ、生活のゆとりにつなげるという考え方。



■ ゆとりうむプロジェクト公式サイト

URL: <https://yutorium.jp>

■ 参画企業一覧

- ・旭化成ホームプロダクツ株式会社
- ・旭化成ホームズ株式会社
- ・全薬工業株式会社



■ 賛同パートナー

- ・株式会社 ABC Cooking Studio
- ・味の素株式会社
- ・株式会社万城食品
- ・エレコム株式会社
- ・栃木県
- ・トモシクプロジェクト
- ・FamCook
- ・レタスクラブ
- ・マイナビ子育て

【ゆとりうむプロジェクト理事長】

- ・筒井淳也
立命館大学産業社会学部教授

【ゆとりうむプロジェクト理事】

- ・丸山晴美
節約アドバイザー ファイナンシャルプランナー 消費生活アドバイザー
- ・西川剛史
冷凍王子・冷凍生活アドバイザー
- ・石田珠美
株式会社 ABC Cooking Studio 執行役員
- ・小島正美
「食生活ジャーナリストの会」代表 元・毎日新聞生活報道部編集委員
- ・滝村雅晴
料理研究家 株式会社ビストロパパ代表取締役
- ・小山佐知子
ワーク・ライフバランスコンサルタント
- ・島本美由紀
料理研究家・ラク家事アドバイザー
- ・もあいかすみ
管理栄養士・料理研究家



1日1時間のゆとりをうむ「ゆとりうむ3か条」

ゆとりうむプロジェクトは、筒井淳也氏の「家事の担い手を増やす」「家事総量を減らす」の課題への対応と、「テクノロジーを活用する」ことが、ゆとり時間をうみ出すヒントになるという考察を受け、「ゆとりうむ3か条」を提唱しています。

ゆとりうむ 3か条

～1日1時間のゆとりをうむために～

- 01 総量** **減らそう、家事の総量を**
家事の総量に比べて、1日1時間のゆとり時間をいかに多く確保できるかを考える。
- 02 分担** **増やそう、家事の担い手を**
一人で行っていた家事を家族全員が分担できるように工夫する。例えば、家事を分担することで家事の総量を減らす。
- 03 技術** **活用しよう、テクノロジーを**
最新のテクノロジーを活用することで家事の負担を減らす。例えば、掃除機や洗濯機などの家電を活用しよう。

© 2023 Yutori-umu Project. All rights reserved.